

# Inspirations

P. 144

**Mode : Guillaume Néry à la Bastide Saint-Tropez**

P. 156

**La chemise hawaïenne fait florès**

P. 158

**Le lookbook de Giorgio Armani**

P. 160

**Dans l'univers de Loro Piana**

P. 162

**Les aficionados du Pickleball**

P. 164

**Dans la maison de Stéphanie Coutas**

P. 170

**Roellinger de père en fils**

P. 176

**Saint-Tropez en bande dessinée**

P. 184

**Ces robots qui battent nos records**

P. 186

**La routine voyage de Fabrice Hyber**



Chemise en lin **Colmar**, cravate en soie **Brunello Cucinelli**, lunettes de soleil pilote en métal, **Saint Laurent** par **Anthony Vaccarello**.

Inspirations

Mode

# Second souffle

**Chez Guillaume Néry, tout semble affaire de ralentissement : la respiration, le mouvement, la parole même. Comme si l'apnéiste avait compris ce que la surface ignore encore : pour aller loin, il faut parfois cesser de vouloir aller vite. Et prendre son temps, comme il l'a fait pour *The Good Life* à La Bastide de Saint-Tropez.**

Maillot de bain ultraléger uni, **Vilebrequin.**

Texte  
**Paul Miquel**  
Photos  
**Karen Faurie**  
Stylisme  
**Charlotte Renard**  
Réalisation  
**Christophe Simon**



Chemise et bermuda en  
coton et polyester, **Homme  
Plissé Issey Miyake**,  
tee-shirt, **Café du Cycliste**.  
Montre *Prospex Diver's  
GMT HBC001*, cadran vert,  
boîtier 42 mm, **Seiko**.



LA BASTIDE DE SAINT TROPEZ

Tee-shirt en coton biologique et pantalon en lin, **Fedeli**, losange frangé en veau nubuck plume empreinte Eperon d'or ficelle, **Hermès**, mules anatomiques *Double V*, **J.M. Weston**. Montre *Seastar 2000 Professional*, boîtier acier avec revêtement PVD noir 44 mm, **Tissot**.

**I**

l parle doucement, presque à contretemps du monde. Longtemps, il a pourtant incarné l'extrême. Les records, les descentes à plus de 100 mètres, la quête verticale menée dans le bleu absolu. Puis il y a eu l'accident.

Le 10 septembre 2015, lors d'une tentative de record du monde, une erreur d'organisation l'envoie involontairement à 139 mètres, bien au-delà de ce qui était prévu. Syncope, œdème pulmonaire. Il survit et décide d'arrêter la compétition de haut niveau. Il n'en parle ni avec dramatisation ni avec héroïsme. Simplement comme d'un basculement. « Une alerte », dit-il, dans ce sport où la frontière entre le contrôle et la tragédie tient parfois à quelques secondes. « Cet accident fait complètement partie de mon histoire, confie-t-il. En apnée, la frontière entre l'accident et le drame est extrêmement fine. » Avant cela déjà, quelque chose s'était fissuré. La disparition de Natalia Molchanova, figure immense de l'apnée mondiale. La mort de Loïc Leferme, son « grand frère de profondeur ». La naissance de sa fille aussi. Peu à peu, la mécanique du record avait cessé d'être une évidence. Après l'accident, il tranche : la quête obsessionnelle s'arrêtera donc là. Depuis, Guillaume Néry avance autrement. Toujours autour du souffle, mais à distance de la performance brute. Il écrit. Donne des conférences. Réfléchit à des protocoles respiratoires qu'il préfère encore qualifier d'intuitions plutôt que de méthodes. Il parle du cerveau, du calme, de l'expiration lente. Du nez qu'on réapprend à utiliser. D'une société qui accélère sans cesse pendant que lui tente de préserver des îlots de lenteur. Car ce qui frappe chez lui, ce n'est pas tant le champion que le « regardeur » du monde.

Cet homme est habité par le corps mais aussi par les livres. « Je lis tout le temps, glisse-t-il. Souvent plusieurs livres à la fois. Je lis surtout des romans et des essais. Là, je viens de terminer *Sur les ossements des morts d'Olga Tokarczuk, que j'ai trouvé extraordinaire. Avant ça, je lisais Chantal Thomas, que j'adore pour son rapport à la mer. En ce moment, je suis plongé dans L'Astragale d'Albertino Sarrazin. J'écoute aussi beaucoup de livres audio quand je roule. Je viens de commencer Anna Karénine, de Tolstoï. J'aime cette idée que la littérature était d'abord racontée avant d'être imprimée.* »

Dans la même conversation, il peut évoquer ses dix litres de capacité pulmonaire puis parler du prix Goncourt, ce pavé de Laurent Mauvignier



↑ Casquette de baseball en coton, **Moncler Grenoble**, chemise en lin et coton, **Hast**.

qu'il a dévoré. Il court tous les jours, pédale, plonge encore un peu, mais revendique surtout « un amour du mouvement ». Même sa vision de la performance semble désormais inversée. « En apnée, explique-t-il, aller plus vite ne signifie pas forcément aller plus loin. » Toute sa philosophie tient peut-être là. Trouver le bon rythme plutôt que la vitesse maximale. Faire une chose après l'autre. Respirer consciemment au milieu du chaos contemporain. « J'ai du mal à me définir, continue-t-il. Je reste apnéiste, même si je pratique beaucoup moins qu'avant. Ce sport reste la colonne vertébrale de mon existence. Tout ce que je fais tourne autour de ça : l'écriture, les conférences, les réflexions sur le souffle, les projets de spectacle. » En vacances, il part à l'aventure à vélo avec sa compagne et leur jeune enfant. La diagonale de Nice à la pointe du Raz, la traversée de la Grèce et de l'Albanie ou la remontée tout au Nord, en Scandinavie. Pour le plaisir de s'extraire du

## BIO EXPRESS

- **1982**: naissance à Nice, découvre l'apnée à 14 ans.
- **2001**: intègre l'équipe de France d'apnée, record de France à - 82 m en poids constant.
- **2002**: à 20 ans, plus jeune recordman du monde avec une plongée à - 87 m.
- **2004**: deuxième record du monde : - 96 m à La Réunion.
- **2005**: atteint - 105 m, égalant le dernier record mythique de Jacques Mayol.
- **2011**: sacré champion du monde en poids constant à Kalamata avec une plongée à - 117 m.
- **2013**: porte le record de France à - 125 m.
- **2015**: victime d'un grave accident lors d'une tentative de record du monde, décide d'arrêter la compétition de haut niveau.
- **2026**: se consacre à l'écriture, aux conférences, à sa famille et au sport.

monde. Comme il le fait actuellement en écrivant la biographie de Natalia Molchanova, à son rythme.

Dans dix ans, il s'imagine continuer à écrire dans une maison de montagne, transmettre ses passions sur scène, partager des expériences « *ancrées dans le réel* » : le souffle, le corps, la présence. Il possède même le don de faire de l'apnée en surface, tous les jours. Sa méthode ? « *J'inspire lentement pendant quelques secondes, je garde une petite rétention, puis j'expire très doucement, en freinant l'air*, détaille-t-il. *L'idée, c'est que l'expiration soit presque passive. Comme un soupir ralenti. J'ai fait des tests il y a plusieurs années avec le neurologue belge Steven Laureys et nous avons noté un impact très rapide sur l'activité électrique du cerveau simplement en changeant la manière de respirer. C'est ça que j'aimerais approfondir aujourd'hui: voir si on peut construire une méthode respiratoire reproductible, calibrée, applicable à grande échelle.* » Dans notre société qui vit à mille à l'heure, la lenteur est une valeur qu'il chérit.

↓ Costume croisé à un bouton motif jacquard à carreaux en viscose et lin et sandales en cuir suédé, l'ensemble **Armani**, maillot, **Café du Cycliste**.

« *Parce qu'elle est totalement à contre-courant de notre époque, explique-t-il. J'aime beaucoup les travaux du sociologue allemand Hartmut Rosa sur l'accélération. Tout va toujours plus vite : les transports, la communication, le travail. L'apnée offre un autre point de vue. Elle montre que la performance n'est pas forcément liée à la vitesse mais à la bonne vitesse. Et surtout, j'ai compris quelque chose : ma meilleure préparation mentale avant une plongée profonde, c'était simplement de tout faire plus lentement. M'habiller plus lentement. Prendre mon petit déjeuner plus lentement. Monter sur le bateau plus lentement. Ça change complètement l'état intérieur.* » Comme si l'ancien recordman du monde cherchait désormais moins la profondeur des océans que celle des êtres. **G**





Chemise *Maïtan*  
Passetto vermillon en  
Lyocell et short de bain  
*Boxer* à rayures Bayleaf  
Green/Herbal Green en  
polyester 100% recyclé,  
l'ensemble **Orlebar**  
**Brown**, lunettes  
de soleil, **Tumi**.  
Montre *Aquascaphe*  
*MK2*, bracelet Rubber  
Classic, **Baltic**.

↓ Montre *JB300 Indigo*  
*Maris, Jacques Bianchi*  
*Marseille.*



↓ Lunettes de soleil  
*Punta Galera Sun*  
*HVBL, 100 % acétate,*  
*Etnia Barcelona.*



↑ Pantalon en laine avec  
cordon, chemise en soie  
et overshirt en laine,  
l'ensemble *Tod's*,  
chaussures *Primus Trail*  
*Flow, Vivobarefoot.*



↑ Mocassins *Classic*  
*Dan, Sebago.*

→ Montre *Prospex*  
*Diver's GMT HBC001,*  
cadran vert, boîtier  
42 mm, *Seiko.*






Veste en lin et short de bain, l'ensemble **Mango**, chemise, **Paul Smith**, cravate, **Hast**, lunettes de soleil pilote en acétate, **Saint Laurent par Anthony Vaccarello**.

De bas en haut:  
Lunettes de soleil *Punta Galera Sun ARBL* en acétate, **Etnia Barcelona**, lunettes de soleil rectangulaires en métal, **Bottega Veneta**, lunettes de soleil, **Tumi**, lunettes de soleil *Es Castell Sun BK* en acétate, **Etnia Barcelona**, lunettes de soleil *Caravan* en métal, **Bottega Veneta**.



Polo en maille  
ajourée et short de  
bain en seersucker,  
l'ensemble **Mr Marvis**.  
Montre *JB300 Indigo*  
*Maris, Jacques*  
*Bianchi Marseille*.





Polo en maille de coton sable et beige et bermuda à pinces en coton écru, l'ensemble **Hast**, lunettes de soleil et valise cabine large extensible **19 Degree**, **Tumi**, mules anatomiques **Double V**, **J.M. Weston**. Montre **Aquaracer Professional 300 Date**, boîtier en acier satiné poli 42 mm, bracelet en acier satiné poli, **TAG Heuer**.

**CRÉDITS ET  
REMERCIEMENTS**

Production:  
**Judith Reynier**  
(Bang Bang)

Assistant lumière  
et digital:  
**Yannick Dorio**

Coiffure et  
maquillage:  
**Rosine Muraire**

La rédaction de *The Good Life* remercie chaleureusement le personnel de l'hôtel La Bastide de Saint-Tropez pour son accueil cinq étoiles, ainsi que **Philippine de Mégille (L'Atelier RP)** et **Claire Marsden Celebrity Management**.